

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 幼儿家长适用指南

洛杉矶郡公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助，以做好准备并帮助阻止新型冠状病毒在洛杉矶郡的传播。在全球范围内，感染该病毒的人数仍在不断增加，这导致在中国大陆和其他地区不断出现新的“2019新型冠状病毒（缩写为COVID-19）”病例。根据疾病控制与预防中心和世界卫生组织的消息称，目前的全球趋势表明，该病毒可能会在全世界传播，并造成大规模流行性瘟疫。我们需要做好准备，防止这种感染性病毒在本地蔓延。

了解病毒的传播途径

COVID-19 的传播方式可能与流感等其他呼吸道疾病相同。现在普遍认为它是由出现症状的感染者通过以下方式传播给其他人的：

- 咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫
- 近距离接触，例如照顾感染者
- 接触带有病毒的物体或表面，然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛

向你的家人阐明采取措施预防感染的重要性

目前还没有治疗 COVID-19 的疫苗或根治方法。抗生素只能治疗由细菌引起的感染，因此不能抵御导致 COVID-19 的病毒。你能做到最好的保护自己的方法，就是采取以下措施来避免感染：

- 经常洗手，而且要彻底把手洗干净。用肥皂和水洗手（至少20秒）。如果没有现成的肥皂和水，请使用含至少60%酒精的酒精洗手液洗手（至少20秒）。
- 尽可能减少与他人的近距离接触。
- 限制与患者的近距离接触。尽量离患者至少6英尺远——例如，如果你看到有人正在咳嗽，立即远离。
- 使用日常家用式清洁喷雾或湿巾定期清洁和消毒经常接触的物体和表面。
- 请勿共用餐具、杯子、食物和饮料等物品。
- 注射流感疫苗来预防流感。

了解 COVID-19 的症状

大多数患者会出现轻度或中度的疾病症状，并在未出现并发症的情况下好转。儿童患者的症状往往较轻，但我们对这种疾病的了解仍在逐步加深。我们确实知晓，有些人，主要是成年人，会因此而患重病，并且需要去医院治疗。

症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

如果你有可能因 COVID-19 而患上严重疾病，则需要格外小心

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 幼儿家长适用指南

有些患者得了 COVID-19 后，病情会更容易变得严重。其中包括老年人，艾滋病毒携带者或免疫系统虚弱的癌症患者，以及那些有心脏病或肺病的人。非常重要的一点是，对这些人群采取谨慎的额外措施，以避免他们与其他病人近距离接触，并且如果他们确实生病了，请立即联系他们的医疗服务提供者。

清楚知道如果你生病了该怎么办：

- 如果你开始感到身体不适，即使你有轻微的症状，如头痛和轻微流鼻涕，也要留在家中或尽快回家。在你没有使用退烧药物而不再发烧或出现发烧症状后，留在家中至少24小时。
- 经常性的彻底把手洗干净。
- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后立即处理掉用过的纸巾，并清洁双手。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是用你的手）。
- 尽量与他人保持至少6英尺的距离。
- 当你生病时，如果可能，请不要照顾他人。
- 如果你有宠物，在你生病时请避免与它们接触，包括爱抚，依偎，被亲吻或被它们用舌头舔，以及与它们分享食物。
- 如果你生病时必须照顾他人或宠物，请在完成照顾事宜的前后均保证洗手。
- 使用日常家用式清洁喷雾或湿巾清洁和消毒经常接触的物体和表面。
- 请勿共用餐具，杯子，食物和饮料等物品，以及牙刷和毛巾等个人卫生用品。
- 补充足够的水分。
- 非处方感冒药和流感药物可以退烧，并让你感觉更好些。请记住按照包装说明书上的说明操作。请注意，这些药物并不能阻止你传播病菌。
 - 儿童不应服用含有阿司匹林（乙酰水杨酸）的药物，因为它会引起一种罕见但严重的疾病，医学界称其为雷氏综合症 (Reye's syndrome)。不含阿司匹林的药物包括对乙酰氨基酚(Tylenol®) 和布洛芬 (Advil® 和 Motrin®)。
 - 两岁以下的儿童不应该在没有医生指导的情况下服用任何非处方感冒药。
- 如果需要，请前往医院就医。

注意严重症状的迹象，如发烧状况恶化，呼吸急促，呼吸短促或脱水（无法保持体内水分不流失）。

保证急诊室和医院能够有空位治疗患有严重疾病的患者！

- 患有轻微疾病的人不应该去急诊室或医院治疗。
- 大多数患流感类疾病的人士在不需看医生或服用特殊药物的情况下，病情就会好转。

清洁

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 幼儿家长适用指南

定期清洁和消毒所有经常接触的表面和物体，如门把手，栏杆，工作台面，玩具，遥控器，水龙头把手和电话。使用常用的清洗剂，并按照标签说明进行清洁工作。

考虑 COVID-19 对学校、工作和其他活动的影响

学校和托儿所:

- 确保你已经注册，并可以收到来自学校或托儿所的通知（如语音自动来电和电子邮件）。
- 考虑一下，如果学校关闭，提前放学或学校活动发生其他变化，你将如何处理照顾孩子的事宜。
- 询问你的学校，如果你的孩子不在学校上课，他们怎样才能继续学习。

工作:

- 了解工作中的请假政策，包括是否需要医生的证明。
- 如果你有一份适合远程办公的工作，请询问是否可以在家工作。

照顾他人:

- 如果家庭成员（年老，残疾或生病的家人）的照顾者生病了，请制定一份照顾他们的计划。

其他情况:

- 对于无法避免的任务或情况，停下来，想一想如何尽可能保护自己与他人。可用策略包括使用防护装备，尽可能地与他人保持距离，以及减少你在某种状况下所需要的时间。

在家中做好准备工作

- 确保你知道你的医生办公室，当地急诊中心和急诊室的电话号码，这样如果你生病了，你就可以打电话给他们，而不是直接出现在上述场所。请把重要的号码贴在冰箱上以及保存在手机里。
- 如果你还没有医疗服务提供者，请拨打郡信息热线 2-1-1，他们可以帮助你找到。
- 以防在你需要留在家中，用不易腐坏的食物，水和必需品更新你的应急包。
- 预备充足的处方药和非处方药，以帮助缓解/治疗感冒和流感症状。
- 如果你感到焦虑或不堪重负，请阅读公共卫生局网站上的“[应对传染病爆发期间的压力](#)”一文。如果你需要帮助，请咨询你的医生或拨打洛杉矶郡心理健康部门全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。

清楚了解获得可靠信息的渠道

请当心围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶郡新病例的公告，将由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号，以及我们的网站告知公众。该网站上有更多关于 COVID-19 的信息，包括常见问题解答(FAQ)、信息图表和一份应对压力的指南，以及正确洗手方式的小贴士。

- 洛杉矶郡公共卫生局（LACDPH，郡级机构）
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶郡心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771

关于新型冠状病毒的其他可靠信息来源包括：

- 加州公共卫生局（CDPH，州级机构）

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 幼儿家长适用指南

- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病预防控制中心（CDC，国家级机构）
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界卫生组织（WHO，国际性组织）
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

如果你有任何问题，想要找人说话，或者需要帮助以寻找合适的医疗服务，请拨打全天候24小时提供的洛杉矶郡信息热线：2-1-1。

911 不适用于咨询健康信息！
请保持该紧急电话线路畅通。